Gâteau aux fruits

Ingrédients:

- 10 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à soupe de lait
- 4 cuillères à soupe de beurre fondu ou d'huile
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- des fruits abîmes, prendre juste les parties encore bonnes

Éplucher les fruits et couper-les en dés de 1 cm.
Mettre dans un moule de 20 cm de diamètre, préalablement beurré.
Mélanger le reste, verser sur les fruits dans le moule.
Au four préchauffé à 180°, pendant 20 minutes.

Recettes proposées dans le cadre de la Semaine Verte 2018 à Issoire
Atelier « Cuisine Zéro Gaspi – Zéro Déchet » réalisé par les associations
Semis à Tout Va et Ressourcerie du Pays d'Issoire
en partenariat avec Valtom Organicité

CINQ RECETTES ANTI-GASPI
par Astrid Ursem
Auberge Les Liards à Egliseneuve-des-Liards

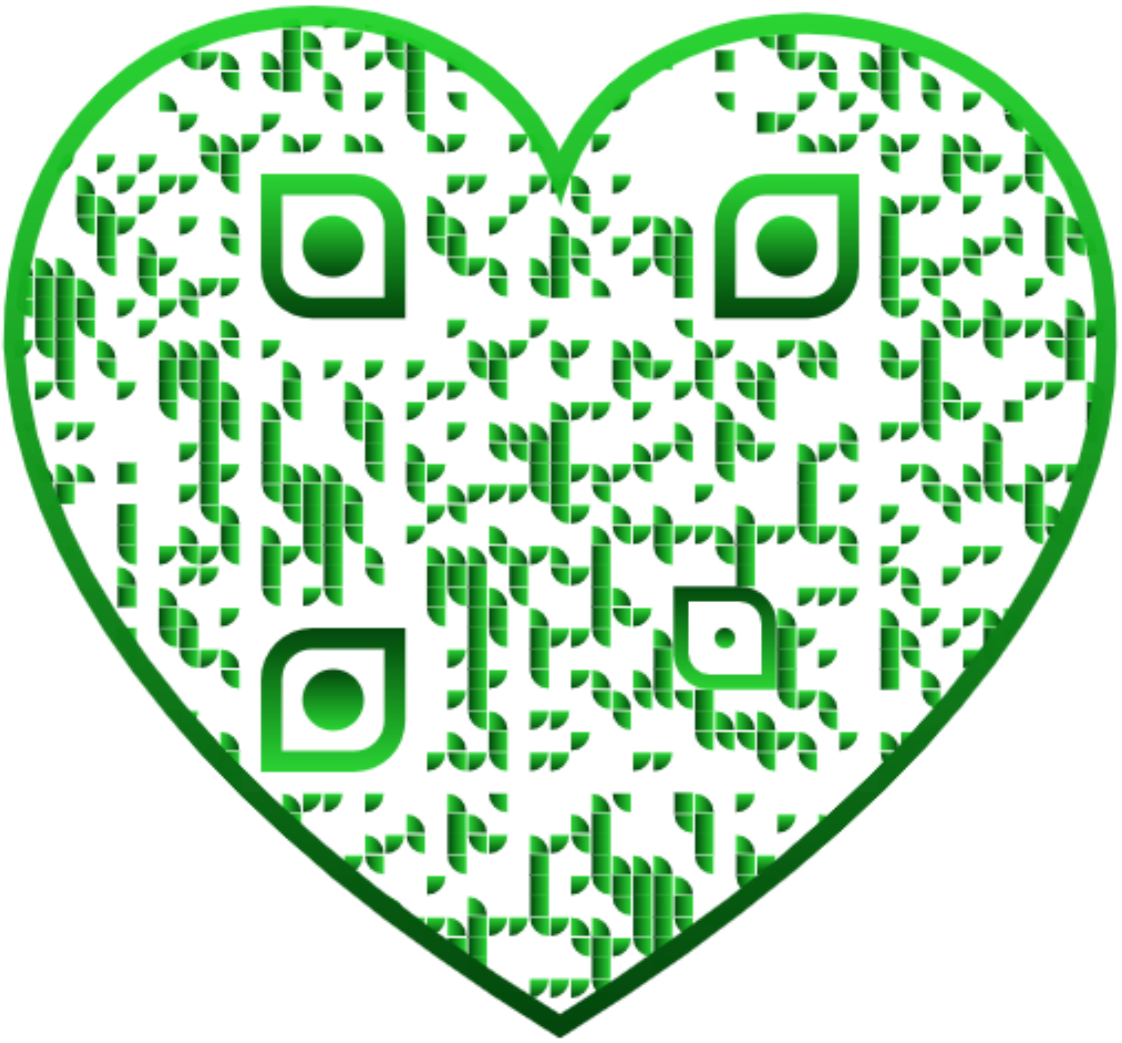
Soupe aux poireaux

Ingrédients:

- le vert des poireaux
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, d'olive
- 2 cuillères à soupe de farine
- du bouillon de légumes (cube)
- un peu de vin blanc éventuellement

Couper en petits morceaux et laver le vert du poireau, en jetant juste les bouts trop secs.
Chauffer l'huile dans une casserole.
Ajouter les poireaux et faire revenir.
Ajouter la farine, en continuant de faire revenir le mélange.
Ajouter assez d'eau pour que le niveau d'eau soit le double du niveau des poireaux.

Ajouter le bouillon de légumes (1 cuillère à café par litre de soupe).
Laisser mijoter une demi-heure.
Mixer.
Ajouter un peu de vin blanc (5 à 10cl par litre de soupe).
Ajuster éventuellement avec du sel et du poivre.



Confit de légumes racines

Ingrédients:

- des légumes racines, pelés, lavés et coupés en petits dés (carottes, topinambours, panais,...)
- Ail, 4 gousses écrasées
- échalotes ou petits oignons, en petites lamelles
- gingembre frais, en petites lamelles
- 5 cuillères à soupe d'huile

Faire frire échalote / oignon et ail dans l'huile.
Ajoutez le gingembre et les légumes racines.
Laissez cuire sur un feu le plus doux possible, pendant une demi-heure, en remuant de temps en temps.
Saler.

Riz frit

Ingrédients:

- reste de riz
- reste de légumes, coupés en tout petits dés
- reste de viande, aussi coupé en petits dés
- oignons
- huile
- épices: coriandre moulu, cumin moulu

Faites frire les oignons dans l'huile puis ajoutez les épices.
Faites frire une minute et ajoutez tous les autres ingrédients.
Faites frire pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que tout soit bien chaud.

Tourte aux feuilles vertes

Ingrédients:
On n'utilise pour cette recette les feuilles que l'on a sous la main, au choix :

- des feuilles vertes (fanes de navets, de radis, d'épinards, feuilles de blette, ...)
- des feuilles vertes sauvages (ortie, chénopode, amarante, ail des ours, ...)
- des feuilles herbes (oseille, aneth, sauge, origan, feuille d'oignon, d'ail…)

Il faut également :

- 2 gousses d'ail
- 300g de tome fraîche ou des petits bouts de restes de fromage, râpé
- 2 œufs
- 1/2 cuillère à café de sel
- 300g de farine
- 5 cuillères à soupe d'huile

Faire d'abord une pâte avec la farine, l'huile, l'eau et le sel.
Mélanger farine, sel et huile.
Ajouter peu à peu de l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse non collante. Mettre la pâte de côté.
Faire bouillir de l'eau dans un grand faitout.
Laver toutes les feuilles, les couper en tranches de 5cm et les plonger par petites quantités dans l'eau bouillante pendant quelques minutes pour qu'elles cuisent (le temps nécessaire varie selon les feuilles).
Égoutter fortement (utiliser la main pour faire sortir le maximum d'eau).
Dans un grand bol, mélanger les feuilles, l'ail, le fromage, les œufs.
Saler.
Étaler la pâte sur une surface farinée, maximum 2mm d'épaisseur.
Couper des cercles de 25cm dans la pâte, étaler le mélange de feuilles sur la moitié, en évitant d'en mettre sur le bord, mouiller le bord avec de l'eau, replier la pâte et fermer les bords en les pressant avec une fourchette.
Badigeonner la pâte avec de l'eau ou un mélange œuf - eau.
Cuire 20 min dans un four préchauffé à 175°.